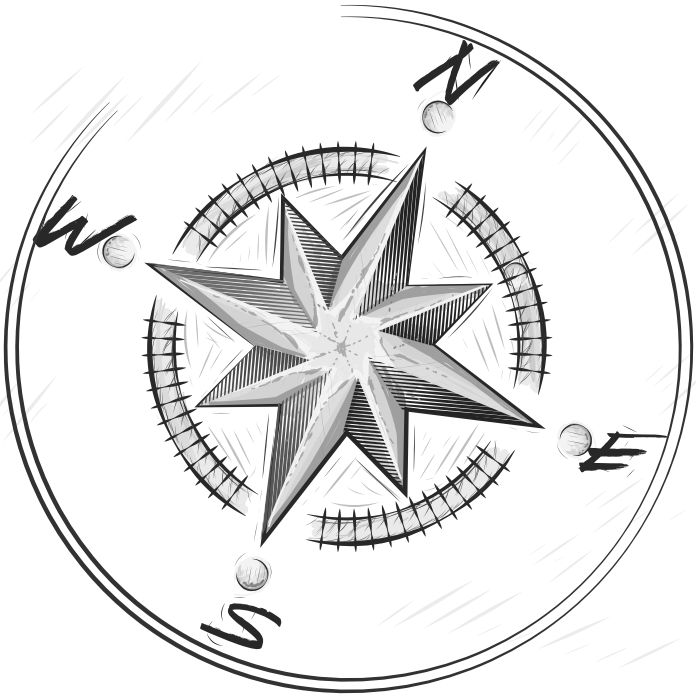
chapitre 2

TOURNÉ VERS L'AVENIR

À QUOI S'ATTENDRE APRÈS LE TRAITEMENT ?

LES EFFETS SECONDAIRES ET LEURS SYMPTÔMES



« Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant. »

Paulo Coelho

2. À QUOI S'ATTENDRE APRÈS LE TRAITEMENT? LES EFFETS SECONDAIRES ET LEURS SYMPTÔMES

SECTION I.	L'APRÈS-TRAITEMENT ET SES EFFETS SECONDAIRES	5
SECTION II.	FAIRE FACE À DES TROUBLES COGNITIFS	24
SECTION III.	GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES AVEC UN MODE DE VIE SAIN	27
	LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES	30
SECTION IV.	LES PROGRAMMES POUR ALLER DE L'AVANT	31

Une grande étape est passée, vous avez terminé votre traitement contre le cancer et il est maintenant question de penser à ce qui vous attend. Pendant cette période « post-traitement », en fonction du cancer que vous avez surmonté et du traitement reçu, il se peut que vous ressentiez ce que l'on appelle des effets secondaires tardifs ou de longue durée. Certains d'entre eux sont plus ou moins visibles ou douloureux, toutefois, dans de nombreux cas, ils ne perdurent pas et peuvent être gérés efficacement.

Une fois votre traitement complété, il est important de prendre conscience que vous pourriez ressentir des effets secondaires et de maintenir la communication avec l'équipe soignante. Pendant vos rendez-vous de bilan et de suivi, votre médecin vous informera de ce à quoi vous devez vous attendre pour cette étape et à quel(s) signe(s) vous devriez restez attentif et surveiller dans votre cas particulier.

Ce chapitre présente les effets secondaires et symptômes les plus courants que vous pourriez ressentir à la fin de votre traitement, mais également des informations sur la manière dont vous pouvez les gérer et les services qui pourraient vous être utiles.

LES EXPERTS

Dr Tarek Hijal, radio-oncologue

Docteur Hijal est radio-oncologue au Centre universitaire de santé McGill. Sa pratique clinique porte entre autres sur les cancers du sein et colorectal, et les maladies malignes hématologiques.
Ses recherches se concentrent principalement sur la diminution de la durée des traitements de radiothérapie pour le cancer du sein.

Karine Gimmig, infirmière pivot

Karine Gimmig est diplômée en sciences infirmières de l'Université de Montréal. Elle travaille depuis 2012 en tant qu'infirmière pivot au Centre de cancer spécialisé dans le cancer du sein et des soins palliatifs à l'hôpital St. Mary.

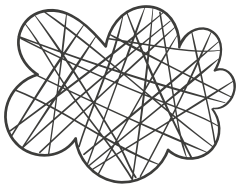
SECTION I. L'APRÈS-TRAITEMENT ET SES EFFETS SECONDAIRES TARDIFS ET DE LONGUE DURÉE

Une fois le traitement terminé, il se peut que vous soyez anxieux de retourner à la vie « normale ». Vous pourriez trouver ce retour difficile à cause des effets secondaires que vous ressentez. L'important est de savoir ce qui arrive ou ce qui pourrait arriver à votre corps pour prendre toutes les mesures possibles et mieux gérer les effets secondaires potentiels ou actuels.

Essayez de prendre l'habitude de noter votre état régulièrement, par exemple les oublis, les maux de têtes, les douleurs, les difficultés de concentration ou tout autre élément qui affectent votre santé et votre bien-être. Être conscient de vos effets secondaires peut faire la différence dans la manière dont vous pourriez les gérer et aussi dans votre rétablissement.

Il y a beaucoup d'effets secondaires possibles sur le corps et l'esprit après le traitement, mais tout le monde ne les vivra pas de la même façon. Les personnes ayant vécu un traitement contre le cancer ont des réactions physiques et psychologiques bien différentes, même s'il s'agit du même type de cancer. Votre situation est unique et incomparable.

En général, certains effets secondaires apparaissent directement après le traitement et d'autres se dévoilent plus tardivement dans les mois qui suivent la fin du traitement. Les symptômes des effets secondaires peuvent passer relativement rapidement ou être plus longs à gérer, parfois pendant des années. C'est la raison pour laquelle il est important de savoir à quoi s'attendre dans le but d'être capable de les reconnaître et de réussir à faire face à n'importe quel effet secondaire.



Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

LA FATIGUE

Qu'est-ce que c'est ?
Vous êtes probablement familier avec la fatigue liée au cancer puisqu'il s'agit de l'effet secondaire le plus courant pour les personnes en traitement. Peut-être que vous l'avez vous-même ressenti pendant votre traitement. Prenez de la distance pour savoir la distinguer, si elle continue après le traitement ; et si c'est le cas, savoir comment elle vous affecte.

Comme avec la fatigue pendant le traitement, vous pouvez vous sentir extrêmement fatigué et sans énergie, que ce soit physiquement ou mentalement, avec la fatigue post-traitement. Cet effet secondaire arrive le plus souvent la première année après la fin du traitement. Cet effet peut s'améliorer rapidement avec le temps ou pour certaines personnes traîner quelques années. Il se peut que vous ne la ressentiez pas de la même manière tout le temps : un jour, la fatigue peut être sévère et d'autres jours, plus légère. La durée et l'intensité varient d'une personne à l'autre.

Pourquoi cela arrive-t-il?
Beaucoup de choses peuvent causer la fatigue liée au cancer, ou bien même accentuer la fatigue post-traitement :

- les thérapies contre le cancer, y compris la chirurgie et la thérapie hormonale
- les effets secondaires post-traitement comme l'anémie, un système immunitaire affaibli ou des changements hormonaux
- les médicaments comme les antidouleurs
- une alimentation trop pauvre ou un manque d'hydratation
- le manque de sommeil
- la douleur
- la dépression ou l'anxiété
- le manque d'activités physiques
- d'autres problèmes de santé.

« La fatigue est l'effet secondaire le plus courant de la radiothérapie. Bien que la plupart des patients ressentent une légère fatigue, ceux qui ont reçu des radiations au cerveau ont tendance à ressentir une fatigue plus forte et des somnolences. »
- Dr Tarek Hijal, radio-oncologue

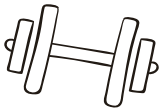
Comment gérer la fatigue?
Il existe de nombreux moyens pour aider à réduire la sévérité des symptômes de fatigue.

1. UTILISER SON ÉNERGIE JUDICIEUSEMENT

Il se peut que vous sentiez ne pas avoir suffisamment d'énergie tout au long de la journée; toutefois, vous pouvez améliorer vos tâches quotidiennes en planifiant différemment votre journée selon vos priorités. Prévoyez être actif lorsque votre niveau d'énergie est le plus élevé et en adaptant certaines de vos activités. Voici quelques exemples :

- Asseyez-vous sur un tabouret pendant que vous cuisinez au lieu de rester debout pendant une longue période.
- Organisez-vous pour vous faire livrer vos courses au lieu de porter vos provisions. La livraison à domicile est en général peu coûteuse et parfois gratuite.
- Demandez à vos proches de vous aider dans les tâches ménagères ou pour prendre soin des enfants.
- Pensez à faire des siestes entre deux activités.

Les groupes d'entraide pour les patients qui ont terminé leur traitement peuvent vous apporter beaucoup d'astuces et de stratégies pour optimiser votre énergie et organiser vos activités quotidiennes pour réduire la fatigue. Des programmes sont ainsi disponibles dans certains hôpitaux de la région de Montréal. **Voir à la section IV, page 31 « Les programmes pour aller de l'avant »**.



2. ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF

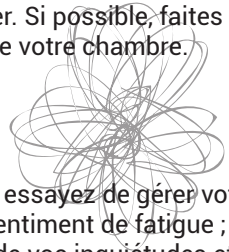
Saviez-vous que le meilleur moyen de faire face à la fatigue est l'activité physique? Cela peut paraître déroutant mais il a été prouvé qu'une manière efficace d'augmenter le niveau d'énergie est d'être actif physiquement et pas seulement de se reposer. Commencez à une allure qui vous convient et visez ce que les experts recommandent : 30 minutes d'exercice modéré presque tous les jours de la semaine. Vous pouvez commencer tranquillement avec une activité comme la marche dans votre quartier pendant 10 minutes, et éventuellement vous orienter vers d'autres activités que vous appréciez au fur et à mesure que votre force et votre endurance augmentent jusqu'à ce que vous puissiez mélanger plusieurs activités pour ajouter des entraînements de cardio et de musculation dans votre routine. **Pour plus d'informations sur l'activité physique, consultez le chapitre 4 « Se rétablir physiquement ».**

« Le niveau de fatigue post-traitement variera d'une personne à l'autre. Soyez à l'écoute de votre corps, ajoutez des activités à votre routine quotidienne, et accordez-vous le temps nécessaire pour vous reposer. Avec le temps, vous parviendrez à comprendre votre corps et vous serez capable de gérer vos niveaux d'énergie. »
- Karine Gimmig, infirmière pivot

3. AVOIR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Si vous avez de la difficulté à vous endormir ou à avoir une bonne qualité de sommeil, vous n'êtes pas seul. Des petits changements dans vos habitudes de sommeil peuvent contribuer à améliorer vos nuits. Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider :

- Aller vous coucher quand vous avez sommeil – votre corps vous laissera savoir quand il est l'heure d'aller au lit.
- Détendez-vous avant d'aller dormir en pratiquant une activité que vous appréciez – lire un livre, écouter de la musique, méditer, prendre un bon bain. Il est préférable de fermer la TV ou l'ordinateur au moins une heure avant d'aller se coucher.
- Pensez à régler vos problèmes et organiser votre planning plus tôt dans la soirée.
- Levez-vous et faites des activités relaxantes si vous ne trouvez pas le sommeil après 20 à 30 minutes.
- Utilisez votre chambre seulement pour votre intimité et dormir.
- Réveillez-vous à la même heure tous les jours et laissez entrer la lumière naturelle dans votre pièce.
- Limitez votre consommation d'alcool et de caféine (breuvages et aliments comme le chocolat) surtout en après-midi et en soirée.
- Limitez les siestes pendant la journée. Se reposer pendant moins d'une heure en après-midi (entre 12 h et 15 h) peut aider à augmenter votre énergie sans perturber votre sommeil au coucher. Si possible, faites une sieste ou reposez-vous dans une pièce autre que votre chambre.



4. GÉRER LE STRESS

Bien que ce soit toujours plus facile à dire qu'à faire, essayez de gérer votre stress autant que possible. Le stress contribue au sentiment de fatigue ; réduire le stress peut alors réduire la fatigue. Parler de vos inquiétudes et émotions peut souvent aider à réduire le stress. Vous pouvez parler à un ami, un professionnel, ou contacter un groupe de soutien pour les patients ayant terminé leur traitement. Dans ces groupes, vous pourrez parler avec d'autres personnes qui ont traversé les mêmes expériences que vous. **Les programmes pour les personnes qui ont terminé leur traitement contre le cancer sont disponibles dans certains hôpitaux de la région de Montréal.** **Rendez-vous à la section V, page 31 « Les programmes pour aller de l'avant »**.

Les activités anti-stress peuvent aussi réduire la fatigue. L'entraînement, les techniques de relaxation et les thérapies complémentaires comme le massage, le yoga, la thérapie musicale, le reiki et le toucher thérapeutique, peuvent aider à réduire votre niveau de stress et améliorer votre santé émotionnelle. **Pour plus d'informations, consultez la section sur les *thérapies complémentaires* à la page 30**.

5. BIEN MANGER

Une bonne alimentation, c'est-à-dire manger une variété d'aliments sains et boire suffisamment d'eau pour rester hydraté contribuera à améliorer votre niveau d'énergie. **Pour plus d'informations, de conseils et de stratégies, rendez-vous à la section II « Nutrition » dans le chapitre 4.**

PARLEZ DE VOTRE FATIGUE À VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

Essayez d'expliquer à votre médecin aussi clairement que possible comment vous vous sentez et quels sont les symptômes que vous ressentez. Pensez à quand la fatigue a commencé, à quel point vous la ressentez, comment elle affecte votre vie, et ce que vous avez tenté de faire pour la réduire. Posez des questions sur les causes possibles : les médicaments, la douleur, le stress, l'alimentation et l'hydratation – tout ce qui pourrait affecter votre niveau d'énergie. Informez-vous aussi de la meilleure manière d'y faire face. Selon votre situation particulière, l'entraînement physique et les techniques de relaxation peuvent fonctionner. Il est également possible que votre médecin vous réfère à un spécialiste, comme un physiothérapeute, un diététiste ou un psychologue pour de l'aide professionnelle.

MESUREZ VOTRE FATIGUE

Vous pouvez utiliser la description suivante pour mesurer votre fatigue lorsque vous en parlez avec votre équipe soignante :

FATIGUE LÉGÈRE :
Vous vous sentez un peu fatigué, mais vous êtes encore capable d'accomplir vos activités quotidiennes comme cuisiner, faire le ménage ou aller au travail.

FATIGUE MODÉRÉE :
Quelquefois la fatigue est présente et vous cause une détresse modérée. Il n'est pas évident d'accomplir vos activités quotidiennes et vous avez de la difficulté avec les tâches plus physiques, comme monter les escaliers ou marcher.

FATIGUE SÉVÈRE :
La fatigue est forte et toujours présente, ce qui cause un niveau élevé de détresse. Vous ne pouvez pas accomplir les tâches normales quotidiennes et vous sentez que vous avez besoin de repos ou de dormir toute la journée. Quand vous vous reposez, il se peut que vous ressentiez ces symptômes : fatigue soudaine, essoufflement, rythme cardiaque rapide.

Les symptômes que vous devriez surveiller :

- vertige ou chutes inhabituelles
- perte d'appétit
- saignement inattendu ou constant
- accélération soudaine du rythme cardiaque, ou essoufflement
- sentiment de ne plus avoir de tolérance, être anxieux ou se sentir déprimé.

CONSEILS PRATIQUES

- **Trouvez un rythme** et priorisez vos activités – donnez-vous du temps pour vous détendre pendant la journée.
- **Visez 30 minutes d'activité physique** que vous appréciez par jour.
- **Détendez-vous** avant d'aller au lit pour améliorer votre qualité de sommeil.
- **Gérez votre stress** en vous concentrant davantage sur ce que vous pouvez contrôler.
- **Parlez-en** à des personnes qui ont traversé la même expérience que vous, comme au sein d'un groupe d'entraide dans votre communauté.
- **Mangez équilibré**.

TROUBLES DE LA MÉMOIRE ET DE LA CONCENTRATION

Qu'est-ce que c'est?
Le « cerveau embrouillé » est un autre effet secondaire courant après le traitement contre le cancer (il est également appelé « brouillard de la chimio » par beaucoup de patients). Ces termes décrivent les problèmes d'attention, par exemple pour trouver un mot ou se concentrer pendant une longue durée, et aussi de mémoire, comme pour se rappeler des choses nouvellement apprises. Ces effets sont aussi connus sous le nom de troubles ou dysfonctionnements cognitifs.

Pourquoi cela arrive?
La cause principale des troubles cognitifs post-traitement est encore inconnue, tout comme la raison pour laquelle certaines personnes la développent alors que d'autres non. Il semblerait que les personnes ayant subi une chimiothérapie ou une radiothérapie au cou et à la tête sont plus susceptibles de faire face à ces dysfonctionnements cognitifs. D'autres facteurs peuvent inclure : la thérapie hormonale, l'immunothérapie et autre médication ; la fatigue ou les problèmes de sommeil ; l'anxiété ou la dépression ; ou les déséquilibres nutritionnels.

Comment les gérer?
Les troubles cognitifs peuvent disparaître avec le temps mais peuvent parfois durer. Cependant, dépendamment de leur sévérité et des facteurs qui les causent, vous pourriez être capable d'améliorer votre mémoire et votre concentration avec des stratégies d'organisation, des adaptations dans votre mode de vie et des exercices cognitifs. **Pour plus d'informations, conseils pratiques et conseils d'experts, rendez-vous à la page 24 (section III, « Faire face à des troubles cognitifs »)**.

LA DOULEUR

Qu'est-ce que c'est?
Différents types de douleurs peuvent se développer à l'issue du traitement contre le cancer. Ces douleurs peuvent être légères jusqu'à sévères et peuvent durer temporairement ou rester pour une plus longue période. L'expérience de la douleur est très personnelle ; chacun sent et supporte la douleur différemment. Si vous ressentez n'importe quelle douleur après avoir terminé votre traitement, vous devriez en parler à votre médecin.

Parmi les types de douleurs post-traitement on retrouve :
- Douleur osseuse – sourde ou pulsatile
- Douleur aigüe ou soudaine
- Douleur due aux nerfs endommagés – brûlante, vive ou fourmillement
- Douleur viscérale – lourde ou aigüe qui vient des organes (difficile à identifier)
- Cicatrices de chirurgie douloureuses
- Douleur dans la zone de l'ablation d'un membre – appelées « douleurs fantômes ».

La douleur se décrit en général de 3 manières :

DOULEUR LÉGÈRE :
Vous ressentez de la douleur mais vous pouvez accomplir vos activités quotidiennes comme se doucher, cuisiner, faire le ménage ou aller au travail.

DOULEUR MODÉRÉE :
Il est difficile d'accomplir vos activités quotidiennes, ce qui vous cause un peu de détresse. Si vous prenez des médicaments contre la douleur, cela ne vous soulage pas toujours.

DOULEUR SÉVÈRE :
Vous ressentez de la douleur tout le temps et cela vous cause beaucoup de détresse. Vous ne pouvez accomplir aucune de vos activités quotidiennes et vous sentez que vos muscles sont faibles.

Pourquoi cela arrive?
La douleur peut être le résultat de plein de choses. Pour donner quelques exemples, la radiothérapie peut causer une sensibilité cutanée pouvant durer plusieurs mois. La chimiothérapie, la radiothérapie ou la chirurgie peuvent endommager des nerfs (un état appelé « neuropathie »).
Les médicaments stéroïdiens peuvent causer des douleurs osseuses. Les cicatrices dues à la chirurgie peuvent être douloureuses tout comme les « douleurs fantômes » d'une ablation d'un membre peuvent l'être.
La douleur peut être exacerbée par le stress, l'anxiété et les bouleversements émotionnels.

Comment la gérer?
Si vous souffrez de douleurs après votre traitement contre le cancer, parlez-en à votre médecin afin qu'il détermine avec vous l'origine et la cause pour y associer les bons soins afin de vous soulager. Traiter la douleur de manière efficace peut avoir un impact positif sur votre qualité de vie, vous permettre de profiter de vos activités préférées et mieux dormir la nuit; ce qui est essentiel dans votre rétablissement.

LES MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR

Suivez la prescription de vos antidouleurs si vous en avez une, la quantité et le moment de la prise des médicaments. Assurez-vous de garder un suivi régulier avec votre médecin qui pourrait ajuster la prescription selon l'évolution de la douleur. Informez votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des médicaments non prescrits pour la douleur. Si votre douleur persiste, même avec les médicaments, votre médecin peut vous référer à un spécialiste du contrôle de la douleur.

PHYSIOTHÉRAPIE

La physiothérapie peut aider à soulager votre douleur. Un physiothérapeute peut vous conseiller sur les moyens de soulager la douleur par le biais de massages, diffusion de chaleur ou de froid ou encore à l'aide d'exercices, pour ne citer que quelques exemples.

LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Vous pourriez vouloir vous informer de la manière dont les thérapies complémentaires comme l'acuponcture, la méditation, la relaxation et l'hypnose pourraient aider à réduire la douleur. **Consultez les informations sur les *thérapies complémentaires* à la page 30, section III.**

EXERCICES

Bien que ce puisse être étonnant, l'entraînement peut aider à réduire certains types de douleur, surtout les douleurs généralisées et la fatigue que les gens peuvent ressentir après le traitement. Des activités douces comme la marche, la natation, le yoga, et de simples exercices d'étirements peuvent être utiles. **Pour plus d'informations sur l'activité physique, consultez le chapitre 4 « Se rétablir physiquement et se maintenir en santé ».**

TECHNIQUES DE RELAXATION

Faire des activités relaxantes que vous appréciez est également une stratégie connue pour faire face à la douleur, que ce soit en écoutant de la musique, en profitant de la nature, en lisant un bon livre – tout ce qui peut vous détendre. La méditation et les exercices de respiration peuvent être des solutions utiles, comme parler de vos douleurs à quelqu'un en qui vous avez confiance. Le stress peut accentuer les douleurs, donc tout ce qui peut vous détendre marque un progrès.

TROUVEZ VOTRE RYTHME
Organisez vos activités afin qu'elles soient assez faciles que vous puissiez les supporter. N'en faites pas trop et essayez d'abréger vos tâches.

Parlez avec votre équipe soignante immédiatement si vous ressentez le moindre des symptômes suivants :

- La douleur s'accentue et ne disparait pas
- L'apparition d'une nouvelle douleur
- Une grande inspiration cause de la douleur
- Une faiblesse soudaine à la jambe, surtout si votre douleur est au niveau du dos.

ALLER + LOIN

CONSEILS POUR PARLER DE VOTRE DOULEUR À VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE

- Utilisez une échelle pour décrire l'intensité de la douleur, comme de 1 à 10 (1=quasiment aucune douleur, 10=pire douleur possible).
- Utilisez un langage aussi précis et clair que possible quand vous décrivez votre douleur : vive, constante, lancinante, aigüe, etc.
- Expliquez comment votre douleur perturbe vos activités quotidiennes. Qu'est-ce qu'elle vous empêche de faire? Qu'est-ce qui devient difficile à faire?
- Spécifiez la durée des douleurs, le début et la fin (si c'est le cas), ce qui l'atténue ou la rend plus intense.
- Listez votre médication.
- Commencez un journal de bord.

NEUROPATHIE PÉRIPHÉRIQUE

Qu'est-ce que c'est?
La neuropathie périphérique (aussi appelée neuropathie) se produit lorsque les nerfs sont endommagés. Les nerfs endommagés n'émettent ni ne reçoivent plus de messages de la colonne vertébrale et du cerveau correctement au reste du corps. La neuropathie peut se développer au début ou à la fin de votre traitement et peut s'estomper rapidement ou durer quelques mois. Dans certains cas, elle peut être permanente.

Signes et symptômes :
Les premiers signes de neuropathie commencent généralement dans les doigts et les orteils. Les signes et les symptômes courants comprennent :

- picotements ou engourdissements
- douleur lancinante ou sensation de brûlure
- sensibilité au toucher
- sensibilité à la chaleur et au froid
- perte d'équilibre
- difficulté à marcher
- difficulté à attraper des petits objets.

Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

Pourquoi cela arrive?
Certains traitements contre le cancer peuvent toucher le système nerveux et l'endommager. Certains médicaments de chimiothérapie augmentent le risque de développement de neuropathie. La neuropathie post-traitement peut aussi être accentuée par certaines conditions tels que le diabète ou l'alcoolisme, qui comportent déjà des risques de détérioration des nerfs.

Comment la gérer?
Si vous ressentez l'un des symptômes de neuropathie, vous devriez en parler à votre médecin le plus tôt possible. Votre médecin pourra alors prévoir un traitement approprié. Voici quelques stratégies pour gérer la neuropathie :

- les anti-inflammatoires (crèmes, patch ou médicament oral)
- la physiothérapie et les exercices (pour améliorer l'équilibre et la force)
- l'ergothérapie (pour améliorer la coordination et vous aider à vous sentir plus en sécurité dans votre environnement)
- l'acuponcture (pour aider à soulager les symptômes).

Il est aussi important de protéger vos mains et vos pieds d'une extrême chaleur ou d'un refroidissement, tout comme des objets tranchants. Par exemple, ce peut être une bonne idée de porter des gants et des chaussettes chaudes par temps frais, même si vos mains et vos pieds ne semblent pas être froids. Vous pourriez avoir envie de porter des gants et des chaussures lorsque vous êtes en train de jardiner à la maison ou d'effectuer d'autres tâches, pour vous protéger d'éventuelles coupures ou blessures.

ALLER + LOIN

JOURNAL QUOTIDIEN ET PRÉPARATION DE RENDEZ-VOUS

Notez vos symptômes et ce que vous ressentez dans un journal personnel au moins une semaine avant votre rendez-vous chez le médecin :

- Enregistrez les différences de picotements, d'engourdissement, d'équilibre, de douleur, de sensibilité à la chaleur et au froid.
- Pensez aux nombres de fois que votre neuropathie a interrompu votre vie quotidienne.
- Notez n'importe quel problème ou changement dans vos habitudes de sommeil.
- Notez aussi les effets suivants de votre neuropathie :
    - Quel état émotionnel ressentez-vous ? ex. triste, déprimé, anxieux, sans effet.
    - Comment en êtes-vous affecté physiquement ? ex. perte d'équilibre, incapacité ou difficulté à accomplir des tâches ou des activités normales de votre routine.
    - Comment cela affecte-t-il votre vie sociale ? ex. éviter certaines activités.

Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

Suzanne, se rétablit d'un cancer du sein et de l'utérus, 58 ans

« Quand j'ai su que les symptômes de neuropathie à mes pieds allaient être permanents, j'étais un peu découragée. Je m'attendais à ce qu'ils finissent par disparaître et c'était difficile d'accepter le contraire. C'est comme si mes orteils étaient toujours un peu gelés et très sensibles – si je cogne mes orteils par exemple, c'est très douloureux. Mais je me concentre maintenant sur comment faire avec – c'est plus facile que d'être en colère. »

LYMPHŒDÈME (GONFLEMENTS)

Qu'est-ce que c'est?
Le lymphœdème est le gonflement d'une partie du corps par une accumulation de liquide dans le tissu cellulaire, plus souvent dans les bras, les jambes ou la nuque. Les personnes les plus à risques de développer un lymphœdème sont celles qui ont eu une ablation des ganglions lymphatiques pendant leur traitement (par exemple, les patientes atteintes du cancer du sein subissent souvent l'ablation des ganglions lymphatiques sous les aisselles pendant la chirurgie) et celles et ceux qui ont eu une radiothérapie pour traiter le cancer du sein ou de la prostate, les mélanomes des bras ou des jambes ou encore des cancers des zones génitales (ex. ovaire, utérus).

Il existe différents lymphœdèmes, certains sont légers et passagers et d'autres plus lourds et douloureux, plus long à disparaître. Cet effet peut arriver directement après le traitement comme quelques mois ou années plus tard.

En plus des gonflements, les signes et les symptômes de lymphœdème comprennent des rougeurs et des douleurs. Une fièvre pourrait indiquer qu'il y a aussi une infection.

Pourquoi cela arrive?
L'ablation des ganglions lymphatiques et la radiothérapie, tout comme le cancer lui-même dans certains cas, peuvent endommager le système lymphatique. Ce système est principalement une série de tubes, comme les vaisseaux sanguins, qui aident à drainer et faire circuler le liquide lymphatique dans le corps. Si le système est endommagé, le liquide peut se placer où il n'est pas censé être. Les blessures à la peau de la zone affectée (ex. les bras), comme une coupure, une brûlure ou une piqûre d'insecte, peuvent augmenter les risques de développer le lymphœdème.

Comment le gérer?
Discutez avec votre médecin des possibilités de minimiser les risques de lymphœdème et comment vous pourriez soulager la douleur et l'inconfort causés par les gonflements, le cas échéant. Vous devriez toujours contacter votre médecin dès les premiers signes d'infection.

« Bien que jusqu'à 30 % des patientes traitées du cancer du sein développeront un lymphœdème, il est important de se rappeler que la plupart des patientes n'en développeront pas, et que la majorité de celles qui le développeront, l'auront sous une forme légère. »
- Dr Tarek Hijal, radio-oncologue

Pour gérer cet effet secondaire, voici quelques stratégies :

- Garder sa peau propre et hydratée; ce qui peut aider à réduire les risques d'infections causées par l'entrée de bactéries dans la peau endommagée.
- Porter des gants pendant les activités qui pourraient endommager la peau, pour éviter les coupures et brûlures pouvant causer une infection.
- Éviter les injections ou les prélèvements sanguins dans la zone affectée, même s'il n'y a pas de gonflement.
- Pratiquer des exercices qui amélioreront la circulation et aideront le corps à drainer le liquide lymphatique. Un thérapeute peut offrir des conseils à ce sujet, par exemple des exercices comme de lever les jambes ou les bras.
- Essayer régulièrement les massages thérapeutiques. Des massages spéciaux appelés techniques de drainage lymphatique manuel (effectués par un thérapeute agréé) stimulent la circulation pour aider à réduire les gonflements.
- Des vêtements de compression peuvent aider à soulager les symptômes ou contrôler le lymphœdème. Ces vêtements devraient être ajustés par un spécialiste.

LA THÉRAPIE DU LYMPHŒDÈME

Sur référence

Le Centre de soutien au lymphœdème de la Fondation du cancer du sein du Québec (5252, boul. de Maisonneuve à Montréal) est le seul centre médical au Québec spécialisé dans l'évaluation et le traitement du lymphœdème dû au cancer du sein. Le Centre offre bilans, consultations et services de références aux résidents du Québec affectés par un lymphœdème primaire ou secondaire. Les services sont disponibles sur référence d'un médecin au Centre de soutien au lymphœdème de la Fondation du cancer du sein du Québec, par télécopieur : 514 489-2178.

La clinique lymphœdème du Centre de cancer Segal de l'Hôpital général juif (HGJ) est disponible pour les patients de l'HGJ. Informations par téléphone : 514 340-8222, poste 4287 ou par télécopieur : 514 340-8727.

La clinique du sein du Centre universitaire de santé McGill (CUSM) fournit un programme de prévention et thérapie du lymphœdème aux patients de la clinique du sein du CUSM et de l'Hôpital Royal Victoria. Informations par téléphone : 514 934-1934, poste 32829 ou par télécopieur : 514 843-1692.

Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

Les services privés
L'Association québécoise du lymphœdème offre des informations, du soutien et des ressources cliniques, mais également une liste des thérapeutes certifiés en lymphœdème.
www.fr.infolympho.ca

Vêtements de compression
La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) offre une aide pour les vêtements de compression dans le traitement du lymphœdème.
La couverture des frais des vêtements de compression est disponible pour les personnes ayant un lymphœdème primaire ou secondaire.
Plus d'informations par téléphone au 1 800 561-9749.
www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/vetements-compression-lymphoedeme/Pages/vetements-compression-traitement-lymphoedeme.aspx

PROBLÈMES BUCCODENTAIRES (BOUCHE ET DENTS)

Qu'est-ce que c'est?
Dépendamment du type de cancer, des problèmes buccodentaires peuvent se développer après le traitement. Les problèmes peuvent comprendre une sécheresse buccale, plus de caries que d'habitude, des changements ou une perte de goût, de l'inconfort ou des douleurs de gencives, des raideurs dans la mâchoire et des infections.

Ces complications s'améliorent souvent rapidement ou peuvent disparaître lentement après une longue période de temps. Dans certains cas, elles peuvent être permanentes.

Pourquoi cela arrive?
La radiation ou la chirurgie de la tête ou du cou (cervico-faciale) peuvent perturber le fonctionnement normal des glandes salivaires (qui produisent la salive de la bouche), ce qui affecte l'hydratation de la bouche. Ce manque d'hydratation normale peut entraîner des problèmes buccodentaires. Certains types de chimiothérapie, tout comme la greffe de moëlle osseuse peuvent également causer ces problèmes.

Comment les gérer?
- Discutez avec votre médecin si vous ressentez l'un des effets décrits ci-dessus.
- Prenez rendez-vous chez le dentiste quand vous terminez votre traitement contre le cancer pour obtenir des conseils sur la santé dentaire.
- Buvez beaucoup d'eau pour aider à maintenir l'hydratation de la bouche.
- Essayez de stimuler la salive en mâchant de la gomme sans sucre. Il y a aussi des substituts de salive qui peuvent aider à hydrater votre bouche.

GAIN ET PERTE DE POIDS

Qu'est-ce que c'est?
Plusieurs personnes subissent un gain et (ou) une perte de poids pendant le traitement contre le cancer, bien que la perte de poids soit plus courante.

Pourquoi cela arrive?
Il y a de nombreuses raisons qui peuvent expliquer le gain de poids pendant le traitement contre le cancer, comme la thérapie hormonale qui ralentit le métabolisme (comment votre corps répartit la nourriture), de telle sorte que les calories ne peuvent pas être brûlées par le corps aussi rapidement que d'habitude; la chimiothérapie qui peut causer de la rétention d'eau; les médicaments stéroïdiens qui peuvent augmenter le tissu graisseux; manger plus par anxiété, ou pour contrôler les nausées; ou à cause d'une diminution de l'activité physique par manque d'énergie. Certaines personnes qui prennent du poids pendant leur traitement éprouvent de la difficulté à le perdre lorsque le traitement est fini.

La perte de poids peut être le résultat d'un d'appétit réduit et d'un manque d'intérêt pour la nourriture, ce qui est courant pour beaucoup de patients pendant le traitement. Un manque d'appétit peut survenir à cause d'un changement de métabolisme dû aux médicaments ou d'autres effets secondaires du traitement comme les nausées, la perte d'appétit ou la douleur.

Katia, se rétablit du lymphome d'Hodgkin, 30 ans

« J'ai perdu tout le poids que j'avais pris à cause des stéroïdes, et maintenant pour une raison que j'ignore, tout est revenu ».

Comment les gérer?
Puisque vous n'avez pas pris de poids dans des circonstances normales, la manière dont vous allez le perdre sera différente des autres programmes de perte de poids. Vous pourriez avoir envie de parler à votre médecin, nutritionniste ou diététiste à propos de la meilleure manière de retrouver un poids santé. Soyez patient avec vous-même et concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler, comme une alimentation saine qui vous plaît.

Si vous avez besoin de retrouver l'appétit et de reprendre du poids, discutez-en aussi avec votre médecin, nutritionniste ou diététiste. Vous pourriez avoir des problèmes de digestion causés par le traitement et qui doivent être traités. Il existe aussi de nombreuses stratégies à adopter qui peuvent vous aider à retrouver votre intérêt pour la nourriture. Commencez par manger des aliments que vous aimez, en petites quantités. Des activités douces, comme la marche, avant de vous mettre à table peuvent aider à augmenter votre appétit. Si vous avez des difficultés à avaler, buvez de petites gorgées d'eau pendant le repas, mangez des aliments mous comme des bananes, de la soupe et des compotes de pommes ou passez les aliments solides au mixeur ce qui devrait vous aider à faciliter vos repas. **Retrouvez plus d'informations sur l'alimentation saine dans le chapitre 4 « Se rétablir physiquement ».**

« Le gain ou la perte de poids peut être très inquiétant pour certains patients. Si c'est une préoccupation pour vous, sachez que vous pouvez demander de voir le nutritionniste de votre centre de cancer pour une consultation post-traitement. Vous pouvez aussi demander une référence de votre oncologue pour le programme de nutrition et réadaptation en oncologie de McGill ou pour la clinique de réadaptation et de cachexie liée au cancer du Centre universitaire de santé McGill. »
- Karine Gimmig, infirmière pivot

INCONTINENCE (PERTE DE CONTRÔLE DE LA VESSIE ET DE L'INTESTIN)

Qu'est-ce que c'est?
La perte de contrôle de la vessie et de l'intestin peut persister après le traitement. Ces problèmes font partie des plus indésirables et gênants pour les personnes qui tentent de retourner à leur routine.

Pourquoi cela arrive?
Le traitement contre le cancer de la vessie, de la prostate, du colon, du rectum ou des ovaires (entre autres) peut affecter le fonctionnement normal de la vessie ou des intestins, ce qui peut amener à un manque de contrôle. Vous pourriez trouver que vous avez besoin d'aller aux toilettes soudainement ou souvent. Dans certains cas, la chirurgie peut se traduire par une incontinence complète.

Comment la gérer?
Parlez avec votre médecin si vous avez n'importe quelle difficulté avec votre vessie ou intestin, ou si vous avez ressenti n'importe quel changement dans le fonctionnement de votre vessie ou de votre intestin. Il existe aussi de nombreuses stratégies qui peuvent aider à gérer ou à réduire les symptômes ou la gêne de ces problèmes. Parmi celles-ci on retrouve :

- Faire les exercices de Kegel (**www.canadiancontinence.ca**/pdfs/fr-exerciseur-de-plancher-pelvien.pdf)
- Suivre un traitement
- Utiliser des serviettes pour incontinence ou d'autres produits hygiéniques
- Ajuster votre régime alimentaire – plusieurs aliments, par exemple, peuvent accentuer le relâchement des intestins
- Vider votre vessie plus souvent
- Créer un calendrier pour vos sorties et activités, et notez où se trouvent les toilettes
- Participer à des groupes d'entraide peut aussi vous aider à faire face aux problèmes d'incontinence et de stress associés à cet effet secondaire, ou si vous avez besoin d'aide pour faire face à une stomie.

ALLER + LOIN

- Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)
  705 750-4600 **www.canadiancontinence.ca**/FR
- Association d'iléostomie et de colostomie de Montréal
  514 255-3041 **www.aicm-montreal.org**/home?language=fr

SYMPTÔMES DE MÉNOPAUSE (FEMMES)

Qu'est-ce que c'est?
Certaines femmes qui ont eu une chimiothérapie, une radiothérapie au pelvis ou bien une thérapie hormonale, subissent des symptômes de ménopause, tels que des règles irrégulières, des bouffées de chaleur, de la sécheresse vaginale, un gain de poids, de l'irritabilité ou des changements d'humeur. Ces symptômes peuvent être plus sévères que lorsque la ménopause arrive naturellement avec l'âge. De plus, la ménopause qui est due au traitement contre le cancer peut impliquer une augmentation des risques d'ostéoporose et de problèmes cardiaques.

Pourquoi cela arrive?
Les symptômes de ménopause arrivent normalement entre 45 et 55 ans quand le corps de la femme produit moins d'hormones d'œstrogène et progestérone. Les femmes peuvent ressentir les symptômes de la ménopause plus tôt lorsque la production d'hormones diminue à cause des traitements comme la chimiothérapie, la radiothérapie dans la zone pelvienne et la thérapie hormonale.

Comment les gérer?
Plusieurs stratégies pour gérer les symptômes de la ménopause dus au traitement contre le cancer sont les mêmes que pour gérer ces symptômes en général :

- Éviter l'alcool et la caféine autant que possible.
- Si vous avez des bouffées de chaleur :
    - buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée
    - habillez-vous par couche pour pouvoir en enlever facilement si vous avez trop chaud
    - portez des habits qui laissent respirer votre peau (par ex. des vêtements amples, du tissu respirant)
    - dormez dans une chambre fraîche
    - utilisez des draps en coton
    - entraînez-vous régulièrement.

De plus :

- Prévoyez de voir votre gynécologue pour trouver les meilleures approches qui vous conviennent pour réduire les symptômes de la ménopause dus au traitement contre le cancer. Par exemple, les femmes qui ont eu un certain type de cancer du sein ne peuvent pas prendre de traitement hormonal substitutif pour gérer leurs symptômes de ménopause.
- Demandez des conseils à votre médecin pour réduire les risques d'ostéoporose et de problèmes cardiaques. Dans ce sens, votre médecin pourrait vous recommander un test de densité osseuse.
- Demandez à votre médecin s'il est toujours nécessaire d'utiliser la pilule contraceptive si vos règles ont cessé lorsque vous avez commencé votre traitement contre le cancer, ce qui arrive souvent chez les jeunes femmes. Il est aussi possible que vos règles reviennent avec le temps.

Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

« La chimiothérapie peut causer une ménopause soudaine ou des symptômes similaires. N'hésitez pas à discuter de vos symptômes avec votre oncologue ou votre médecin de famille. »
- Karine Gimmig, infirmière pivot

LES CHANGEMENTS PHYSIQUES ET L'INTIMITÉ

Qu'est-ce que c'est?
La sexualité fait partie de la vie quotidienne, comme respirer, manger et dormir. Cela inclut aussi le désir d'être proche et intime avec une autre personne tout comme la relation sexuelle en soi. Le traitement contre le cancer peut perturber cette partie de votre vie et peut changer vos fonctions et votre désir sexuels à court et long terme, tant pour les femmes que les hommes.

Pourquoi cela arrive?
Le désir sexuel et la capacité à engager une activité sexuelle peuvent être affectés autant par les changements physiques qu'émotionnels à cause du traitement.

- **Les changements du corps ou des organes sexuels.** Le désir sexuel peut être affecté quand une personne ne se sent pas à l'aise par rapport aux changements physiques qu'elle a subis à cause du traitement, comme les cicatrices, les variations de poids, une mastectomie ou la perte d'un membre par exemple. Aussi, certains traitements peuvent changer le fonctionnement des organes sexuels. Les hommes qui ont eu le cancer de la prostate, du pénis ou des testicules peuvent vivre des dysfonctions érectiles (ne pas pouvoir avoir ou garder une érection) à cause des nerfs ou vaisseaux sanguins endommagés. Certaines femmes peuvent ressentir des douleurs pendant les rapports sexuels ou bien une diminution des sensations dues à la chirurgie ou au traitement dans les zones génitales.
- **Les symptômes de la ménopause**. Pour les femmes, les effets secondaires, comme la sécheresse vaginale et les bouffées de chaleur qui peuvent survenir avec une ménopause précoce déclenchée par le traitement, peuvent réduire le désir sexuel ou rendre la relation sexuelle plus difficile.
- **Les problèmes émotionnels**. Certaines personnes peuvent aussi devoir faire face à des émotions complexes après le traitement. Le stress, l'anxiété ou la dépression peuvent perturber la libido.
- **Les médicaments**. Certains médicaments, comme la thérapie hormonale, peuvent avoir des effets sur le désir sexuel.
- **Les effets secondaires**. Les effets secondaires du traitement comme la fatigue, la douleur ou l'incontinence peuvent gêner l'activité sexuelle et la vie intime.

Comment les gérer?
L'intimité est une partie importante de la vie. Partagez vos sentiments avec votre conjoint peut faire la différence et aider à apporter les éventuels changements nécessaires reliés à la sexualité de votre vie intime.
En parlant honnêtement, votre partenaire et vous serez en mesure d'aborder vos préoccupations et de trouver une nouvelle manière de vous reconnecter physiquement. Entre autres vous pourriez partager vos peurs ou inquiétudes, indiquer à votre partenaire les douleurs que vous ressentez et discuter de nouvelles manières de retrouver votre intimité. Si vous sentez que vos émotions pourraient causer des changements dans votre sexualité, il peut être utile d'en parler avec un conseiller ou un psychologue. Si parler de sexe avec votre conjoint est difficile, un sexologue pourrait vous aider à parler plus ouvertement et trouver des solutions. Parlez à un membre de votre équipe soignante en qui vous avez confiance ; celui-ci devrait trouver l'aide appropriée dont vous avez besoin.

Il est avantageux de discuter des sujets suivants avec un professionnel :

- **Les femmes.** Vous pouvez demander à votre médecin les différentes options qui s'offrent à vous si vous subissez des sécheresses vaginales et des irritations; ce peut être par des lubrifiants, crèmes et dilatateurs vaginaux.
- **Les hommes.** Il y a plusieurs approches disponibles pour les hommes affectés par les dysfonctions érectiles, comme un traitement, des conseils et des appareils fonctionnels.
- **Femmes et hommes.** Les exercices Kegel peuvent aider à remuscler la zone pelvienne(**www.canadiancontinence.ca**/pdfs/fr-exerciseur-de-plancher-pelvien.pdf).

ALLER + LOIN

Pour **plus d'informations détaillées sur la sexualité et le cancer**, consultez la publication de la Société canadienne du cancer : **www.cancer.ca**/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/living-with-cancer/sexuality-and-cancer/?region=on.

Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

CONSEILS PRATIQUES

Les points clés à garder à l'esprit quand vous faites face aux effets secondaires et à leurs symptômes :

- **Gardez un journal quotidien de votre santé après le traitement**. Tenir un historique médical par écrit vous aidera à garder le profil de vos symptômes et des effets secondaires pour qu'ils soient pris en charge et gérés aussitôt que possible.
- **Consultez votre équipe soignante** si vous sentez que vos symptômes ou effets secondaires vous empêchent de retourner au travail. Renseignez-vous auprès de votre compagnie d'assurance et (ou) la Régie des rentes du Québec pour savoir si vous êtes éligible à l'assurance invalidité. **Pour plus d'informations, rendez-vous au chapitre 5 « Retour au travail »**.
- **Sachez que les effets secondaires peuvent être très différents d'une personne à l'autre**. Ils peuvent se présenter immédiatement après la fin du traitement ou des mois, voire des années après (effets tardifs). La durée des effets varie également. Pour certaines personnes ils s'améliorent rapidement, alors que pour d'autres les effets sont de longue durée.
- **Minimisez la perturbation des effets à long terme** sur vos activités quotidiennes en développant des habitudes et une routine pour les gérer de manière efficace.

Notes:

SECTION II. FAIRE FACE À DES TROUBLES COGNITIFS

Les termes « brouillard du cerveau », « cerveau embrouillé » ou encore « brouillard de la chimio » (pour ceux qui ont eu une chimiothérapie) décrivent les symptômes de changements cognitifs qui peuvent apparaître avec le traitement contre le cancer. « Cognitif » réfère aux activités mentales comme penser, comprendre, organiser ainsi qu'à la mémoire. Les raisons exactes de ces changements ne sont pas claires ; les experts sont encore en train d'étudier les causes des changements cognitifs qui surviennent avec le traitement contre le cancer. Aussi, certaines personnes qui ont subi un traitement contre le cancer ne sont pas du tout touchées par les changements cognitifs.

Les changements cognitifs et leurs symptômes peuvent être vécus de manières différentes, mais les personnes qui vivent ces changements dus au traitement contre le cancer les décrivent généralement comme une réflexion plus lente et moins efficace. Ils éprouvent des difficultés pour étudier, lire ou regarder un film entier comme avant sans être fatigués, ainsi que des difficultés à dormir sont aussi courantes. Ces changements perturbent la vie quotidienne à la maison, au travail en interférant avec les capacités à effectuer ou à accomplir les tâches et activités de tous les jours. Toutefois, la plupart du temps, les changements cognitifs vécus à cause du traitement ne sont pas permanents.

Si vous pensez ressentir des changements cognitifs, indiquez-le à votre médecin aussi vite que possible pour qu'il vous aide à trouver des solutions pour gérer ces symptômes. Notez tout ce qui vous semble différent ou inhabituel dans un journal quotidien, même si ça semble n'être qu'une simple erreur. Cela pourra vous aider quand vous en parlerez à votre médecin. Selon l'évaluation de vos symptômes, votre médecin pourrait vous référer à un spécialiste cognitif.

« La perte de concentration causée par la chimiothérapie est normale et réversible, mais peut-être frustrante pour les patients. Donnez-vous du temps et faites confiance à votre rétablissement. Au besoin, votre médecin ou infirmière pivot peut vous référer à une clinique de réadaptation post-traitement. »
- Karine Gimmig, infirmière pivot

Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

QUAND LES TROUBLES COGNITIFS APPARAISSENT – SOUDAINEMENT VS PROGRESSIVEMENT

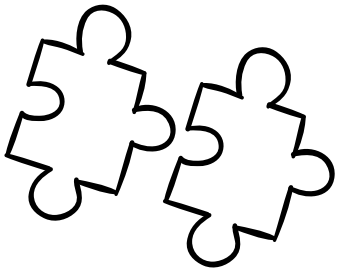
Les troubles ou changements cognitifs peuvent apparaître pendant le traitement contre le cancer, soudainement directement après le traitement, ou bien progressivement après le traitement comme un effet tardif.

Les changements cognitifs soudains

Les symptômes des troubles cognitifs soudains sont en général les suivants : difficultés de concentration et de compréhension, changements dans le sommeil, sentiment d'agitation, confusion et perte de mémoire. Les changements soudains arrivent seulement pour une courte période pour la plupart des gens.

Les changements cognitifs progressifs

Ces changements se développent lentement avec le temps, parfois ils n'apparaissent pas avant la fin du traitement et peuvent durer plus longtemps comme effets de longue durée. Les symptômes des changements progressifs comprennent : des problèmes de mémoire, des difficultés avec les tâches multiples, la résolution de problèmes ou la prise de décision, des changements de personnalité, des soucis d'organisation ou des difficultés pour suivre des directions et de la confusion.
Les changements progressifs ne sont pas toujours réversibles, mais il existe des techniques et des stratégies pour réduire leurs effets sur les fonctions cognitives de la vie au quotidien.



GÉRER LES TROUBLES COGNITIFS

Si vous faites face à des changements cognitifs, il est préférable d'être aussi détendu que possible – le stress peut accentuer les symptômes. Il peut être utile aussi d'en parler à des personnes de confiance : amis, famille ou professionnel. Bien que les troubles cognitifs soient très complexes, essayez de rester optimiste. En général, ce genre de changements est temporaire et peut être gérer de manière efficace.

CONSEILS PRATIQUES

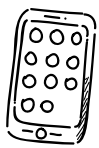
Les techniques d'adaptation :

- **Les exercices cognitifs** sont recommandés pour aider à améliorer la capacité cognitive. Il s'agit de mots croisés, puzzles, peinture, jouer d'un instrument ou apprendre un nouveau loisir. Consultez l'entraînement cérébral de TV5 Monde au **www.tv5monde.com**/cms/chaine-francophone/jeunesse/Entrainement-cerebral/p-26327-Entrainement-cerebral.htm pour plus d'exemples.
- **Préparez votre journée à l'avance** et organisez ce que vous avez à faire.
- **Maintenez votre routine quotidienne**. N'essayez pas de prévoir trop de choses à faire dans la même journée et évitez d'effectuer des tâches multiples.
- **Écrivez tout**. Travaillez avec des listes et des rappels dans votre agenda ou téléphone intelligent. Gardez à la portée de la main les informations importantes et les contacts d'urgence. Mettez des notes chez vous ou au bureau à des endroits stratégiques où vous pourrez les retrouver facilement – pour vous rappeler de jeter les déchets, faire l'épicerie, envoyer un courriel ou un document important, etc.
- **Essayez de nouvelles méthodes pour mémoriser les choses**, comme les chanter ou les répéter plusieurs fois.
- **Pour les personnes qui font face au « cerveau embrouillé » au travail**, un ergothérapeute ou un consultant en réadaptation peut vous aider en vous accompagnant dans votre retour au travail et à maximiser vos capacités. Demandez à votre médecin si une référence est possible et vérifiez si votre assurance fournit une couverture pour ce genre de thérapie. **Pour plus d'informations sur les services disponibles, consultez la section IV « Programmes pour aller de l'avant », page 31**.
- **Parlez à votre employeur des meilleurs moyens pour travailler**, de chez vous ou à temps partiel par exemple. Prévoyez de retourner au travail progressivement. **Pour plus d'informations, rendez vous au chapitre 5 « Retour au travail »**.
- **Pour les personnes qui font face aux troubles cognitifs de longue durée**, il peut être utile de s'orienter vers une réadaptation et un entraînement cognitif avec un professionnel.

ALLER + LOIN

LES OUTILS NUMÉRIQUES POUR LES LISTES, NOTES, JOURNAUX, ETC. (APPLICATIONS SUR TÉLÉPHONES INTELLIGENTS)

- Evernote
- Any.Do
- Remember the Milk
- Wunderlist
- Google Tasks



SECTION III. ALLER DE L'AVANT : GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES AVEC UN MODE DE VIE SAIN

La nutrition, l'activité physique, le sommeil et l'équilibre émotionnel sont les points clés sur lesquels il faut se concentrer pour mieux gérer ses effets secondaires de manière efficace.

NUTRITION

La nutrition est centrale dans votre rétablissement. Bien se nourrir et s'hydrater vous mènera à une meilleure santé physique et mentale; ce qui peut aussi aider à minimiser les effets secondaires, tels que la fatigue, l'anémie et les problèmes digestifs. Une bonne alimentation qui intègre une quantité équilibrée de fruits, légumes, protéines et blé entier. Si vous avez des besoins spécifiques qui nécessitent un régime alimentaire spécial, parlez-en à votre médecin, un nutritionniste ou diététiste. **Pour plus d'informations sur la nutrition, consultez le chapitre 4 « Se rétablir physiquement »**.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique produit une réaction chimique dans le corps qui aide le cerveau à se régénérer et à favoriser le bien-être. En étant actif, vous pouvez favoriser l'amélioration de plusieurs symptômes comme la douleur, la fatigue, l'anxiété, la dépression et peut-être, dans certains cas, les prévenir. L'activité physique peut inclure plusieurs activités, de la marche au yoga, de l'aérobie à la course à pied – toute activité que vous êtes capable de faire. Même les activités douces comme marcher peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété causés par les effets secondaires. Le yoga utilise une combinaison d'exercices de respiration, de méditation et des poses qui étirent et assouplissent de nombreux muscles. Des chercheurs ont trouvé que le yoga pouvait soulager les douleurs chroniques, les maux de tête et l'insomnie.

L'ACTIVITÉ MENTALE

Si vous faites face à des effets secondaires cognitifs – des difficultés de concentration, de mémoire, d'organisation, etc. – il est important d'entraîner votre esprit comme votre corps. **Retrouvez plus d'informations sur les exercices cognitifs dans les « Conseils pratiques », page 26**.

LE SOMMEIL

Bien dormir et aussi longtemps que vous en avez besoin pour vous sentir reposé vous aidera à améliorer votre capacité à vous concentrer pendant la journée. **Rendez-vous à la page 8, « Avoir une bonne nuit de sommeil »**.

Quand vous voyez ce symbole et si vous vous sentez concerné par ce sujet, vous souhaiteriez peut-être en discuter avec votre équipe soignante.

ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Il est important de faire attention à votre bien-être émotionnel quand vous souhaitez trouver un bon moyen de gérer vos effets secondaires. Pendant et après le traitement, vous pourriez trouver que vos émotions varient plus – et plus souvent – que d'habitude. Il est courant de se sentir à la fois soulager de la fin du traitement, mais aussi en colère de devoir passer à travers son dernier traitement contre le cancer dans la même journée. Selon votre expérience, vos émotions peuvent être plus positives (reconnaissant d'être en vie) ou elles peuvent être pour la plupart négatives (anxieux pour le futur) – c'est tout à fait normal. Parler de ses émotions peut être une manière efficace pour parvenir à un équilibre de toutes les émotions et sentiments que vous traversez, en vous permettant de les exprimer et de les accepter.Ce peut être une étape importante pour comprendre et travailler sur tous ses sentiments au besoin. À ce stade de votre vie, vous pourriez choisir d'être accompagné par un groupe d'entraide.

ALLER + LOIN

- **CanSupport des Cèdres :** groupe de soutien post-traitement
- **L'espoir c'est la vie :** groupes d'entraide et jumelage, séminaires
- **Fondation Virage :** programmes pour les patients après le traitement

Consultez la section IV « Les programmes pour aller de l'avant » à la page 31, pour plus d'informations sur ces programmes.

EN LIGNE :
www.CancerConnection.ca : soutien des pairs et groupes de discussion
www.cancerchatcanada.ca : programmes en ligne offrant du soutien psychologique et émotionnel pour les personnes ayant vécu l'expérience du cancer. Appelez le 1 844 725-2476 pour connaître les prochaines dates de clavardages organisés en français.
www.rubanrose.org : forum de discussion offert par la Fondation québécoise du cancer du sein

Pour plus d'informations sur les émotions et le ressenti après le traitement, consultez le chapitre 3 « Émotions, peurs et relations ».

La communication peut être aussi une partie significative de votre vie saine pour gérer les effets secondaires. Ce n'est pas seulement important de communiquer efficacement avec votre famille et vos amis sur ce que vous traversez physiquement et émotionnellement, mais également avec votre médecin et votre équipe soignante. En leur indiquant ce qui vous dérange et en décrivant vos problèmes de manière aussi précise que possible, ils pourront alors vous fournir le meilleur soutien possible.

CONSEILS PRATIQUES

COMMENT PARLER EFFICACEMENT AUX MEMBRES DE L'ÉQUIPE SOIGNANTE DES EFFETS SECONDAIRES

Votre médecin traitant* est la meilleure personne pour vous conseiller à propos des possibles symptômes et effets de votre traitement en particulier. Il lui est également possible d'évaluer les effets de votre traitement selon votre état de santé. Préparez-vous à l'avance pour lui parler des effets secondaires et de la manière dont vous pourriez les gérer, en pensant aux détails de ce que vous avez déjà vécu. L'objectif est de bien se préparer de manière à ce que vous puissiez relever les défis des effets secondaires potentiels en comprenant les causes et en prévoyant la mise en place d'une stratégie pour les gérer.

Voici quelques suggestions pour une **communication efficace** avec votre médecin traitant ou votre médecin de famille quand vous retournez à votre routine.

- Gardez un journal quotidien de tout effet secondaire ou symptôme que vous auriez remarqué. Notez dans votre journal comment ces symptômes affectent votre vie. Soyez aussi précis que possible. Vous pouvez ensuite utiliser ces informations avec votre médecin pour lui résumer clairement ce que vous avez vécu.
- Apportez votre journal avec vous lorsque vous allez voir le médecin. Pour vous aider à décrire les symptômes, posez-vous les 3 questions suivantes en les adaptant à votre situation et écrivez vos réponses.

1. Est-ce que mes problèmes de _____ m'empêchent de profiter de la vie? Si oui, comment?
2. À quel point ces problèmes sont négatifs?
3. Quels symptômes sont les plus stressants?

Pour vous aider dans votre discussion avec votre médecin :

- Demandez-lui quels seraient les autres signes et symptômes à surveiller et comment les gérer, le cas échéant.
- Interrogez-le sur les spécialistes qui pourraient vous être recommandés pour traiter les effets secondaires. Faites une demande de référence en fonction.
- Informez votre médecin de famille de vos traitements. Lors de votre prochain rendez-vous, apportez une liste de tous les traitements et médicaments que vous avez eus jusque là.

* Par médecin traitant, nous indiquons le médecin qui est responsable de votre traitement ou de vos soins lorsque vous vous apprêtez à retourner au travail. Il peut s'agir de votre oncologue ou de votre médecin de famille par exemple.

Les thérapies complémentaires sont des traitements qui sont utilisés en plus des traitements médicaux conventionnels. Ces types de thérapies utilisent en général une approche holistique, ce qui veut dire qu'elles considèrent la personne dans son entièreté pour l'évaluer et la traiter, et non seulement un symptôme ou la partie du corps qui est affectée. L'objectif des thérapies complémentaires est d'aider à améliorer la santé physique et émotionnelle globale.

Les chercheurs ont trouvé que les thérapies complémentaires peuvent aider à soulager certains symptômes et effets secondaires du traitement contre le cancer. Voici quelques exemples de ces thérapies :

L'acuponcture
L'acuponcture utilise de très fines aiguilles et (ou) pressions (acupression) pour stimuler des zones du corps. Il s'agit de libérer des réactions chimiques dans le cerveau, comme de la bêta-endorphine et de la sérotonine, pour aider à soulager la douleur. L'acuponcture peut également aider à réduire les nausées et les vomissements liés à la chimiothérapie, et aider à réduire les bouffées de chaleur, la sécheresse buccale, les maux de tête, la fatigue, les problèmes de sommeil, la perte d'appétit, la diarrhée, la constipation, les fluctuations de poids, l'anxiété, les difficultés à avaler et le lymphœdème.

Le massage
Le massage peut être très utile pour réduire la douleur, la tension, le stress, l'anxiété, la dépression, les problèmes de sommeil et la fatigue.

La méditation
La méditation est un moyen de porter toute son attention au calme intérieur et détendre son corps. Elle peut aider à diminuer les douleurs chroniques et a fait ses preuves dans l'amélioration de l'humeur et des autres aspects relatifs à la qualité de vie des personnes. Il y a plusieurs types de méditation qui peuvent être fait seul ou guidé par quelqu'un dans un groupe.

La thérapie musicale
Dans la thérapie musicale, un thérapeute, qui est familier avec les préoccupations émotionnelles et physiques du patient, utilise la musique pour aider le patient à parvenir à un état général de bien-être et aller vers le rétablissement dans cet état d'esprit.

Pour plus d'informations sur les thérapies complémentaires, consultez la publication sur les thérapies complémentaires de la Société canadienne du cancer au **www.cancer.ca**/fr-ca/support-and-services/resources/publications/?region=qc.
Rendez vous à la section IV « Les programmes pour aller de l'avant » à la page suivante pour trouver les ressources disponibles dans la communauté.

SECTION IV. LES PROGRAMMES POUR ALLER DE L'AVANT

Les programmes et groupes d'entraide peuvent être vraiment efficaces pour aider les gens à comprendre et à gérer les effets secondaires après le traitement contre le cancer. Il est aussi important de se rappeler qu'il peut être plus facile de maintenir un équilibre émotionnel pendant votre rétablissement quand vous êtes soutenu par des professionnels et des personnes qui ont eu une expérience similaire à la vôtre, ainsi que par la famille et les amis. Vous trouverez dans cette section quelques ressources disponibles dans la communauté.

LES SERVICES COMMUNAUTAIRES

LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER. La SCC peut aider à trouver des spécialistes au privé ou en consultation gratuite pour la gestion de vos symptômes. Elle vous aide également à trouver des thérapeutes complémentaires accrédités : 1 888 939-3333, ou utiliser le localisateur de services communautaires à cette adresse : **http://info.cancer.ca**/CSD/searchCon.aspx?id=3172&Lang=F&sri=N.

CARREFOUR MULTISPORTS offre le programme ***Activie***, en partenariat avec l'hôpital de la Cité-de-la-santé de Laval. Ce programme de réadaptation, qui est dirigé par des kinésithérapeutes, aide les personnes à se rétablir physiquement après le traitement contre le cancer. Le programme s'adresse en priorité aux patients de l'hôpital de la Cité-de-la-santé, mais si vous résidez à Laval ou au Nord de l'île de Montréal, vous pourriez y participer en fonction des places disponibles. Pour plus d'informations, contactez Julie Théberge au Carrefour Multisports au 450 687-1857.

CANSUPPORT DES CÈDRES (au Centre universitaire de santé McGill) fournit une grande variété de programmes de soutien disponibles en français et en anglais sans frais, comme des services pratiques et programmes éducatifs, des groupes d'entraide et des thérapies complémentaires. Les services et ateliers incluent la massothérapie, la méditation, le yoga, l'art-thérapie, le reiki, aussi le programme ***Belle et bien dans sa peau*** et le programme ***Brouillard cérébral***. Consulter leur calendrier en ligne au **www.cansupport.ca**/fr ou contactez-les au 514 934-1934, poste 31666 pour plus d'informations.

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER offre des services de physiothérapie et de réadaptation pour les patients ayant terminé leur traitement contre le cancer (jusqu'à un an post-traitement).
www.fqc.qc.ca ou 514 527-2194.

LA FONDATION VIRAGE (Hôpital Notre-Dame) offre un programme d'exercices personnalisé pour les personnes qui ont terminé leur traitement. Le programme inclut une évaluation et un suivi individuel avec un physiothérapeute et un groupe. Consultez **www.viragecancer.org**/services/activites/kinesiologie.

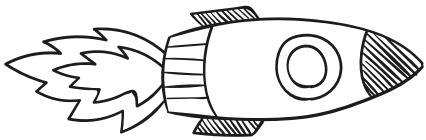
YOGA HAPPY TREE. Les classes de yoga doux sont complémentaires pour les personnes recevant ou se rétablissant d'un traitement contre le cancer. Obtenez plus d'informations au **www.happytreeyoga.com**/fr.

L'ESPOIR C'EST LA VIE – CHEZ LOU (Hôpital général juif) offre différents programmes bilingues et des groupes d'entraide qui offrent des services pratiques, thérapies complémentaires, entraînement et réadaptation au soutien par les pairs.

- ***Activonco*** : pour vous mettre sur la voie du bien-être – un programme de réadaptation avec une équipe de physiothérapeutes et physiologistes de l'exercice pour les personnes atteintes du cancer ou bien jusqu'à un an après le diagnostic. La réadaptation peut aider à faire face à quelques effets secondaires comme la fatigue, les nausées, les gonflements, la douleur et les changements physiques.
- **Nutrition** : *L'espoir c'est la vie* offre une série de cours de 8 semaines sur la perte de poids appelé « Bien manger pour bien vivre » portant sur l'alimentation et les entraînements pour les personnes ayant terminé leur traitement contre le cancer.
- **Thérapies complémentaires** : *L'espoir c'est la vie* offre des cours de réduction du stress (méditation, relaxation, exploration) et d'arts créatifs (chorale, bricolage, peinture, etc.) comme moyen d'exprimer ses émotions et ses sentiments.

Pour plus d'informations, visitez le site Internet de *L'espoir c'est la vie* à **www.lespoircestlavie.ca**/bien-etre. Pour parler au coordonnateur du programme d'entraînement pour ***Activonco***, vous pouvez contacter le 514 340-3616, poste 2120. Pour plus d'informations sur les autres programmes de bien-être, contactez le 514 340-8222, poste 5531.

LE CENTRE DE BIEN-ÊTRE DE L'OUEST DE L'ÎLE POUR PERSONNES ATTEINTES DE CANCER offre des services gratuits jusqu'à un an pour les personnes qui ont terminé leur traitement, y compris des conseils privés, de la réflexologie, le toucher thérapeutique et l'acupression. Retrouvez plus d'informations sur leur site internet **www.wicwc.org**.



LES SERVICES PRIVÉS

LE PROGRAMME COMPLET D'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ DE MCGILL (CHIP)
Les professionnels de la santé des hôpitaux d'enseignement de l'Université McGill travaillent avec les patients en rétablissement pour les aider à améliorer leur santé et qualité de vie sur le long terme par le biais d'exercices et de programmes de nutrition et psychosociaux. Vérifiez avec votre compagnie d'assurance pour la prise en charge des frais ou contactez ***CHIP*** pour vous renseigner sur l'assistance financière.
www.chiprehab.com/francais/index.html ou 514 489-6630.

LES CLINIQUES D'ÉVALUATION ET DE RÉADAPTATION – programme post-traitement.Les Cliniques d'évaluation et de réadaptation sont des cliniques privées dédiées à la réadaptation interdisciplinaire. Elles offrent ***VITALITÉ***, un programme post-cancer qui comprend une réadaptation physique et cognitive, des conseils psychologiques, de l'ergothérapie pour le retour au travail, des programmes d'entraînement personnalisés et des ateliers sur de nombreux thèmes intéressants pour les personnes en convalescence. Les professionnels de la clinique collaborent avec les médecins traitants, les compagnies d'assurance et les employeurs. Il y a 6 cliniques dans la région de Montréal. Pour plus d'informations sur ce programme, consultez **www.evaluation-readaptation.com**/services/programme-vitalite-post-cancer ou contactez-les au 514 335-3373.

LE CENTRE DE THÉRAPIE DE MONTRÉAL offre des thérapies familiales, de couple et individuelles à des tarifs dégressifs. Pour plus d'informations : **www.montrealtherapy.com** ou le 514 244-1290.

L'INSTITUT ARGYLE offre des consultations individuelles, de couple et familiales. Les tarifs sont calculés en fonction du revenu familial. Pour plus d'informations : **www.argyleinstitute.org**/fr ou 514 931-5629.

SUR RÉFÉRENCE

Il peut être utile de parler avec votre médecin de la gestion des symptômes et des références possibles qui pourraient vous aider. Informez-vous si les visites chez ces spécialistes sont couvertes par le régime provincial d'assurance-maladie (RAMQ 514 864-3411 ou 1 800 561-9749), et vérifiez quels services sont couverts par votre assurance privée. Voici des cliniques et programmes disponibles post-traitement pour les patients ayant une référence de leur oncologue.

LE PROGRAMME DE NUTRITION ET RÉADAPTATION EN ONCOLOGIE DE MCGILL disponible à l'Hôpital général juif et au CUSM propose des conseils nutritionnels et de réadaptation physique pour aider à combattre les symptômes courants liés au cancer.
Information : **www.mcgill.ca**/cnr/about-program.
Hôpital général juif : 514 340-8222 poste 3150.
CUSM : 514 934-1934 poste 31837.

LA CLINIQUE DE RÉADAPTATION ET DE CACHEXIE LIÉE AU CANCER au CUSM offre des services psychosociaux et de réadaptation, et des conseils nutritionnels.
www.cusm.ca/cancer/page/clinique-r%C3%A9adaptation-et-cachexie-li%C3%A9e-au-cancer

LES SERVICES DE THÉRAPIES DU LYMPHŒDÈME. **Rendez vous à la page 16 pour de l'information sur les services de soutien disponibles pour le lymphœdème**.

SI VOUS SOUHAITEZ AVOIR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES EFFETS SECONDAIRES POST-TRAITEMENT

FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER
www.fqc.qc.ca
www.fqc.qc.ca/fr/information/apres-cancer/suivi-medical-2

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER
- **La vie après le cancer** :
  www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/life-after-cancer/?region=qc
- **Les effets tardifs ou de longue durée du traitement :**
  www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-journey/life-after-cancer/late-and-long-term-effects-of-treatment/?region=qc
- **Informations détaillées sur les symptômes, leurs causes et comment les gérer** :
  www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/?region=qc
- **Traitement de la douleur** :
  www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/pain/?region=qc
- **Les thérapies complémentaires** :
  Le guide pratique : **www.cancer.ca**/~/media/cancer.ca/CW/publications/Complementary%20therapies/Complementary-therapies-2016-FR.pdf

BIBLIOGRAPHIE

« Attention, Thinking, or Memory Problems. » American Society of Clinical Oncology, 2015, www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/attention-thinking-or-memory-problems. Consulté le 14 mars 2016.

Bernstein, Lori J. « Cancer-Related Brain Fog: Information for Cancer Patients and Caregivers About Cancer-Related Brain Fog. » UHN, aout 2014, www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Cancer_Related_Brain_Fog.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

« Complementary Therapies. » Canadian Cancer Society, mai 2014, www.cancer.ca/~/media/cancer.ca/CW/publications/Complementary%20therapies/Complementary-therapies-2016-EN.pdf. Consulté le 30 octobre 2015.

« Coping with Cancer Related Fatigue. » Leukemia and Lymphoma Society of Canada, 2009, www.llscanada.org/sites/default/files/National/CANADA/Pdf/LLSC%20Coping%20with%20Cancer%20Related%20Fatigue%20Booklet%20-%20English.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

« Coping with Chemo Brain. » Leukemia and Lymphoma Society of Canada, 2012, www.llscanada.org/sites/default/files/National/CANADA/Pdf/LLSC%20Coping%20with%20Chemobrain%20Booklet%20-%20English.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

Drysdale, Elaine. « Chemo-Brain: Coping with Cognitive Change. » Forward, vol 2, no. 2, automne 2014. BC Cancer Agency, www.digital.canadawide.com/i/389164-fall-2014. Consulté le 14 mars 2016.

« Exercices de Kegel : Exercices de renforcement du plancher pelvien dans le traitement de l'incontinence urinaire. » Fondation d'aide aux personnes incontinentes, n.d., www.canadiancontinence.ca/pdfs/pelvicmuscleexercises_fr.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

« Facing Forward: Life After Cancer Treatment. » National Cancer Institute, 2014, www.cancer.gov/publications/patient-education/facing-forward. Consulté le 22 février 2016.

« Gain de poids. » Société canadienne du cancer, n.d., www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/weight-gain/?region=qc. Consulté le 30 octobre 2015.

Hammar, Mats, and Richard Lindgren. « Does physical exercise influence the frequency of postmenopausal hot flushes? » Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica 69.5 (1990): 409-412.

Howell, Doris, and ELLICSR Research Team. « Managing Bowel Problems after Cancer Treatment. » UHN, 2013, www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Managing_Bowel_Problems_after_Cancer_Treatment.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

Howell, Doris, Rob Hamilton, and ELLICSR Research Team. « Managing Changes in Your Bladder Function after Cancer Treatment. » UHN, 2013, www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Managing_Changes_in_Bladder_Function_after_Cancer_Treatment.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

« How to Manage Your Fatigue. » Cancer Care Ontario, 2015, www.cancercare.on.ca/common/pages/UserFile.aspx?fileId=348063. Consulté le 15 mars 2016.

Incekol, Diana, and Cindy Murray. « Managing the Side Effects of Chemotherapy. » UHN, 2013, www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Managing_the_Side_Effects_of_Chemotherapy.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

« La vie après un traitement contre le cancer. » Société canadienne du cancer, mai 2013, www.cancer.ca/~/media/cancer.ca/CW/publications/Life%20after%20cancer%20treatment/Life-After-Cancer-Treatment-Fr-May2016.pdf. Consulté le 30 octobre 2015.

« Long-Term Side Effects of Cancer Treatment. » American Society of Clinical Oncology, 2015, www.cancer.net/survivorship/long-term-side-effects-cancer-treatment. Consulté le 14 mars 2016.

« Lymphedema. » BC Cancer Agency, 2014, www.bccancer.bc.ca/health-info/types-of-cancer/breast-cancer/breast/lymphedema. Consulté le 15 mars 2016.

Mayo Clinic Staff. « Cancer Fatigue: Why It Occurs and How to Cope. » Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2014, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-fatigue/art-20047709. Consulté le 15 mars 2016.

« Menopausal Symptoms in Women. » American Society of Clinical Oncology, février 2016, www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/menopausal-symptoms-women. Consulté le 3 juin 2016.

Palmer, Heather. « Brain Fog and Cancer: How You Can Fight Back. » Maximum Capacity, n.d., www.maximumcapacity.org/contact.html. Consulté le 14 mars 2016.

« Sexuality for the woman with cancer. » American Cancer Society, 2013, www.cancer.org/ treatment/ treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/sexualsideeffectsinwomen/sexualityforthewoman. Consulté le 27 juin 2016.

« Soulager la douleur : Guide à l'intention des personnes atteintes de cancer. » Société canadienne du cancer, mai 2015, www.cancer.ca/~/media/cancer.ca/CW/publications/Pain%20relief/Pain-relief_2016_EN.pdf. Consulté le 28 mars 2016.

« Types of Complementary Therapies. » American Society of Clinical Oncology, 2015, www.cancer.net/navigating-cancer-care/how-cancer-treated/integrative-medicine/types-complementary-therapies. Consulté le 15 mars 2016.

Warr, David, Doris Howell, and ELLICSR Research Staff. « Managing Neuropathy after Cancer Treatment. » UHN, 2013, www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Managing_Neuropathy_after_Cancer_Treatment.pdf. Consulté le 14 mars 2016.

« Weight Gain. » American Society of Clinical Oncology, 2015, www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/weight-gain. Consulté le 27 juin 2016.

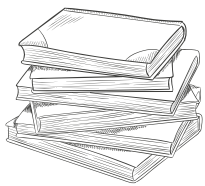
« Weight Loss. » American Society of Clinical Oncology, 2015, www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/weight-loss. Consulté le 14 mars 2016.

« What Are Common "Late or Long-Term Effects" of Cancer Treatment? » Cancer Bridges, 2012, www.cancerbridges.ca/2012/07/what-are-common-late-or-long-term-effects-of-cancer-treatment. Consulté le 14 mars 2016.

« What Are Complementary and Alternative Therapies? » MacMillan Cancer Support, 10 décembre 2014, www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/complementary-therapies/complementary-therapies-explained/complementary-alternative-therapies.html. Consulté le 14 mars 2016.

« Your Body after Treatment. » Dana-Farber Cancer Institute, n.d., www.dana-farber.org/For-Adult-Cancer-Survivors/Caring-For-Yourself-After-Cancer/Your-Body-After-Treatment.aspx#pain. Consulté le 28 juin 2016.

« Your sex life after vaginal cancer treatment. » Cancer Research UK, 29 septembre 2015, www.cancerresearchuk.org/about-cancer/type/vaginal-cancer/living/your-sex-life-after-vaginal-cancer-treatment. Consulté le 27 juin 2016.



INDEX

A

Activité physique 7, 10, 12, 18, 27
Alcool 8, 14, 20
Alimentation 6, 9, 18, 27, 32
Anxiété 6, 10, 11, 18, 21, 27, 30
Appétit 9, 18, 30

B, C

(Problèmes) Buccodentaires 17
Caféine 8, 20
Cerveau embrouillé 10, 24, 26
Changements cognitifs 10, 24, 25, 26

D

Dépression 6, 10, 21, 27, 30
Douleur 5, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 27, 30, 32, 34

E

Émotions 8, 21, 22, 28, 32
Énergie 6, 7, 8, 9, 18
Exercices 7, 10, 12, 14, 16, 19, 22, 26, 27, 32

F

Fatigue 6, 7, 8, 9, 10, 12, 21, 27, 30, 32

I

Incontinence 19, 21
Intimité 8, 21, 22

L, M, N

Lymphoedème (gonflements) 15, 16, 32
Mémoire et concentration 5, 10, 24, 25, 27
Ménopause 20, 21
Neuropathie 11, 13, 14
Nutrition 9, 10, 18, 19, 27, 32, 33

P

Activité physique 7, 10, 12, 18, 27
(Changements) physiques 21, 32
Programmes 7, 8, 18, 26, 28, 30, 31, 32, 33

S

Sommeil 6, 8, 10, 12, 14, 25, 27, 30
Soutien (entraide) 8, 16, 28, 31, 32, 34
Stress 8, 9, 10, 11, 12, 19, 21, 25, 27, 29, 30, 32

T, V

Thérapies complémentaires 8, 12, 30, 31, 32, 34
Variation de poids 18, 19, 20, 21, 30, 32
Vie saine 9, 18, 27, 28

La trousse *Tourné vers l'avenir* est à titre informatif uniquement, elle ne remplace pas les conseils des professionnels de la santé.

L'information incluse dans ce livret est offerte à des fins de sensibilisation et d'accompagnement, et devrait être considérée en fonction de votre situation personnelle et de votre état de santé. Les lecteurs ne devraient en aucun cas attendre de consulter ou négliger un avis médical en raison d'informations lues dans cette trousse. Il est prévu que ces informations vous préparent à mieux appréhender les défis que vous pourriez rencontrer pendant votre rétablissement, pour que vous puissiez créer un plan, fixer des objectifs réalistes et en discuter avec votre équipe soignante, mais aussi avec votre famille et vos amis.

Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues ici sont exactes et basées sur des sources à jour au moment de la publication. Veuillez noter que nous ne sommes pas responsables de la qualité des services ou des informations fournies par les organisations listées dans ce livret. Nous ne soutenons aucun service, produit, traitement ou thérapie en particulier. Si les sites Internet auxquels vous essayez d'accéder ne sont plus actifs, veuillez utiliser la partie en gras de l'adresse (qui vous donne accès à la page d'accueil du site) et ensuite rechercher le sujet à partir de là. Veuillez noter que les URL (adresses des sites Internet) qui sont incluses dans ce livret sont susceptibles de changer selon les mises à jour des informations par les organisations.

Le nom des patients a été remplacé pour protéger leur anonymat.
Dans ce livret, le genre masculin utilisé désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Réseau de cancérologie Rossy
Rossy Cancer Network

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research
Instituts de recherche en santé du Canada

Fondation de l'Hôpital St. Mary
St. Mary's Hospital Foundation

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

McGill

Comité des usagers - Users' Committee

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Québec

Ce document est disponible, dans son intégralité, en format électronique (PDF) sur le site Web du Centre de recherche de l'hôpital St. Mary à l'adresse suivante :
www.recherchestmary.ca

Dépôt légal – 2e trimestre 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN 978-2-920400-04-7 (ensemble)
ISBN 978-2-920400-05-4 (vol. 2) (PDF)
© Centre de recherche, Centre hospitalier de St. Mary (2016)

TOURNÉ VERS L'AVENIR

Se reconstruire après le cancer

1 ET APRÈS ?

2 EFFETS SECONDAIRES ET SYMPTÔMES

3 ÉMOTIONS, PEURS ET RELATIONS

4 SE RÉTABLIR PHYSIQUEMENT

5 LE RETOUR AU TRAVAIL

6 SOUTIEN DES PROCHES AIDANTS

7 INFORMATIONS FIABLES

TOURNÉ VERS L'AVENIR